

BRANITELJI GALAKSIJE

KNJIŽICA S UPUTAMA ZA VJEŽBE ISTEZANJA

NAMIJENJENO DJECI S DUCHENNEOVOM MIŠIĆNOM DISTROFIJOM



Dobrodošao novi branitelju galaksije!

Moje ime je kapetan Teo i ovdje sam da ti pomognem s tvojim vježbama istezanja. Ukoliko redovito odradiš svoje vježbe, to će ti pomoći u kretanju i zabavnim avanturama s tvojim prijateljima.

Zapamti, mi branitelji galaksije, zajedno možemo sve!

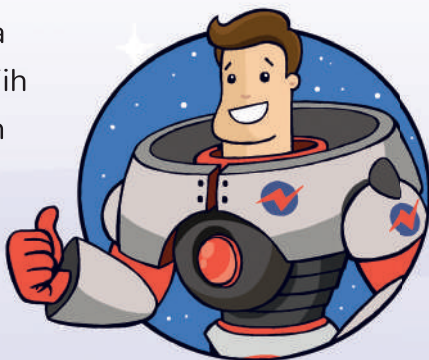


Informacije za roditelje i skrbnike

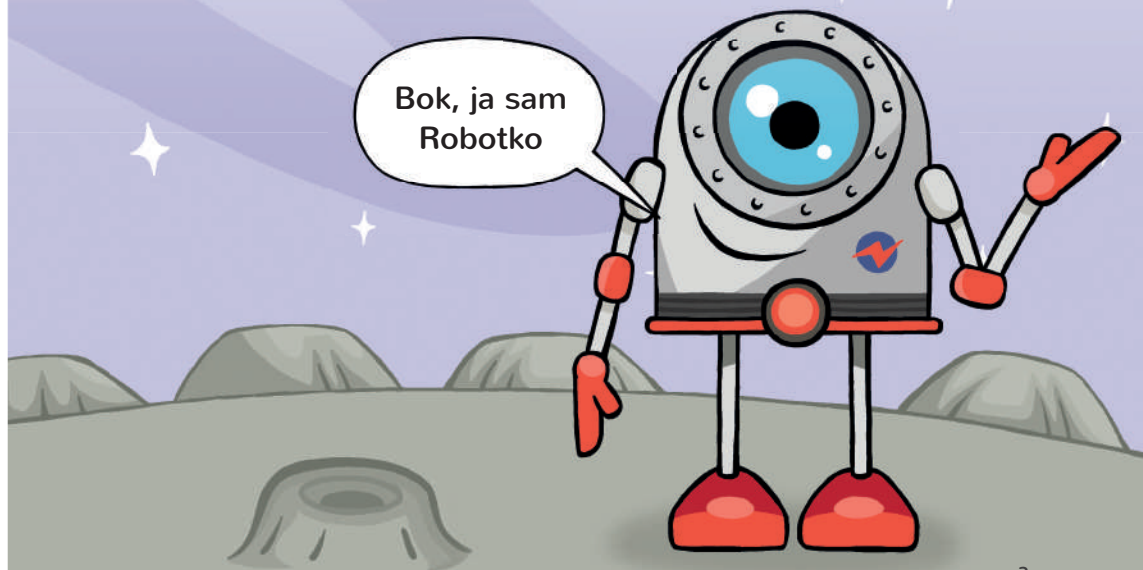
- Ova knjižica sadrži upute za vježbe istezanja koje je vaš fizioterapeut preporučio za vaše dijete.
- Neke od vježbi istezanja vaše dijete može provoditi samostalno, iako se preporuča vaš nadzor tijekom cijelog vremena izvođenja istezanja. Ostale vježbe će zahtijevati vašu aktivnu pomoć.
- Vaš fizioterapeut će savjetovati kako kombinirati vježbe, s ciljem osmišljavanja programa vježbanja koje će biti prilagođeno specifičnim potrebama vašeg djeteta.
- Program istezanja se može provoditi kod kuće. Vaš fizioterapeut će pratiti učinak vježbanja te mijenjati preporuke i plan vježbi sukladno potrebama vašeg djeteta.
- Vaš fizioterapeut vam može preporučiti još neke vježbe istezanja, koje nisu sadržane u ovoj knjižici.
- Uvijek se možete posavjetovati s vašim fizioterapeutom i liječnikom oko bilo kojeg pitanja koje imate vi ili vaše dijete.

Upoznajte Robotka

Zamolio sam svog prijatelja Robotka za pomoć oko tvojih vježbi istezanja. On će nam pomoći svojim savjetima.



Bok, ja sam Robotko

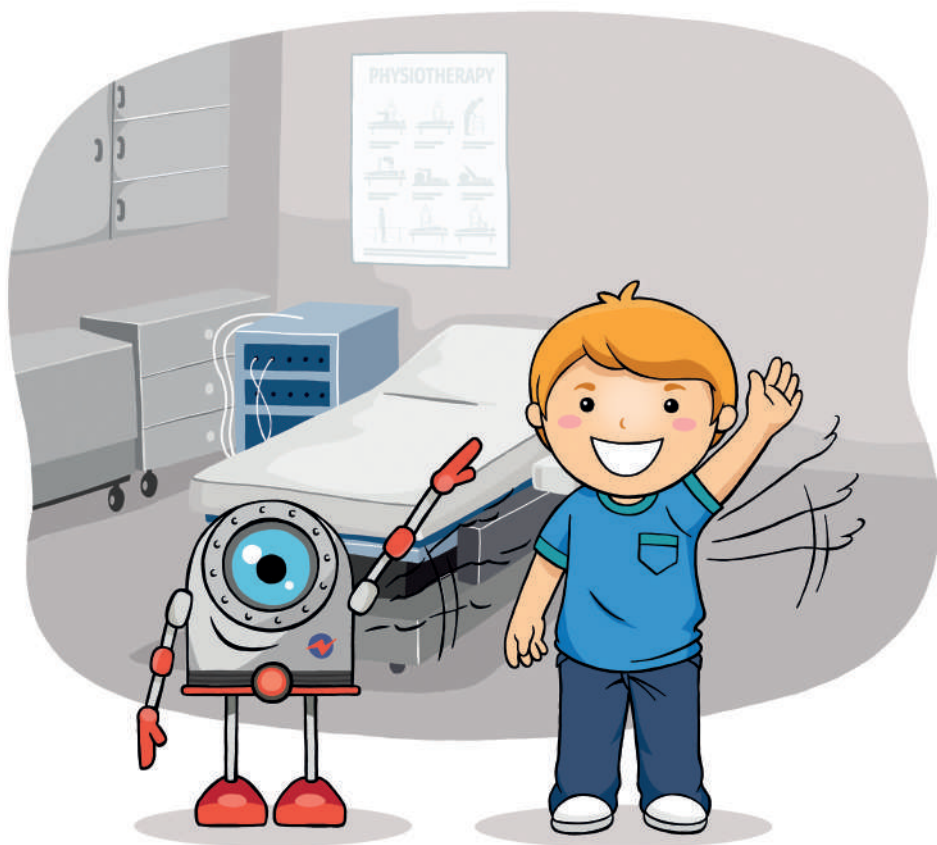


Zašto je istezanje važno?

Istezanje je važno da održiš svoje mišiće i zglobove elastičnim i pokretljivim. To ti pomaže u tvom kretanju.

VAŽNO

Osjećaj krutosti u rukama i nogama javlja se kad mišići gube svoju elastičnost.



Izazov svakodnevnog istezanja

Tvoj fizioterapeut će ti pokazati koje ćeš vježbe istezanja raditi svaki dan.

Ova knjižica sadrži upute za neke od vježbi istezanja koje bi trebalo svakodnevno izvoditi.

Upute za istezanje

Podsjećaju te kako trebaš izvoditi vježbe istezanja.

Zapamti, za neke ćeš vježbe istezanja trebati nekoga za pomoć!

Dnevnik istezanja

Označi kvačicom u dnevnik svaki put kada završiš istezanje.



Tvoj osobni fizioterapijski program

- Tvoj fizioterapeut će ti označiti koje vježbe iz knjižice trebaš izvoditi
- Fizioterapeut ti može preporučiti i neke dodatne vježbe istezanja koja nisu dio ove knjižice
- Ukoliko imaš bilo kakvih pitanja vezanih za svoje vježbe istezanja, upitaj svog fizioterapeuta i liječnika

Najvažniji savjeti

1

Zagrijani mišići lakše se istežu, a istezanje je ugodnije. Zagrij svoje mišiće hodaњem ili podizanjem i spuštanjem ruku i nogu. Ukoliko ti je ovo teško zatraži pomoć.

2

Osjećaj u mišićima će biti malo neobičan prilikom istezanja, ali istezanje ne bi trebalo biti bolno! Ukoliko bilo što boli, stani i reci odrasloj osobi. Ona može zaustaviti ili olakšati istezanje da više ne boli.

3

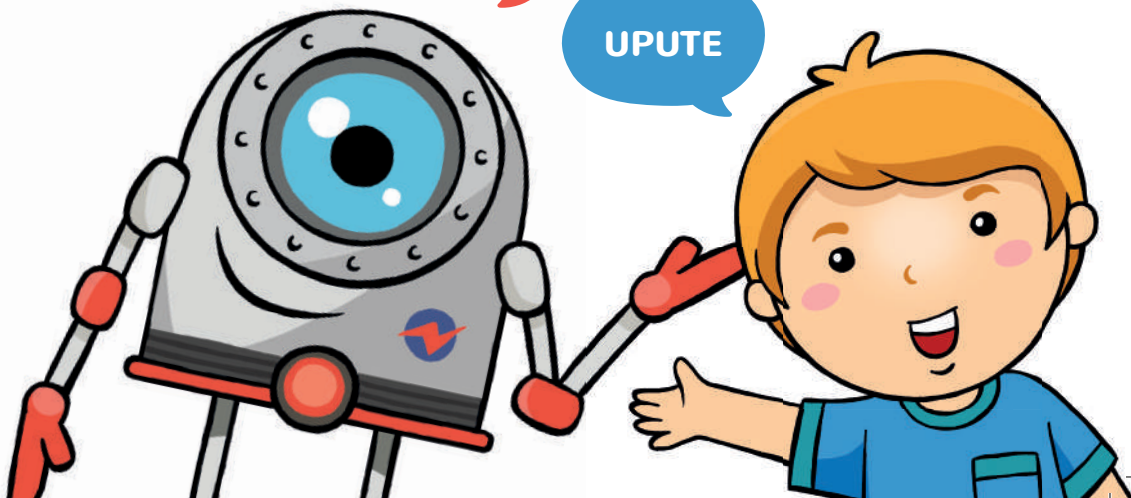
Tvoj fizioterapeut ti može pokazati koliko daleko možeš ići sa svakim istezanjem – pazi da ne pretjeraš!

4

Vježbe istezanja ne moraju biti dosadne. Možeš čitati knjigu ili igrati igricu dok ih izvodiš.

SAVJETI

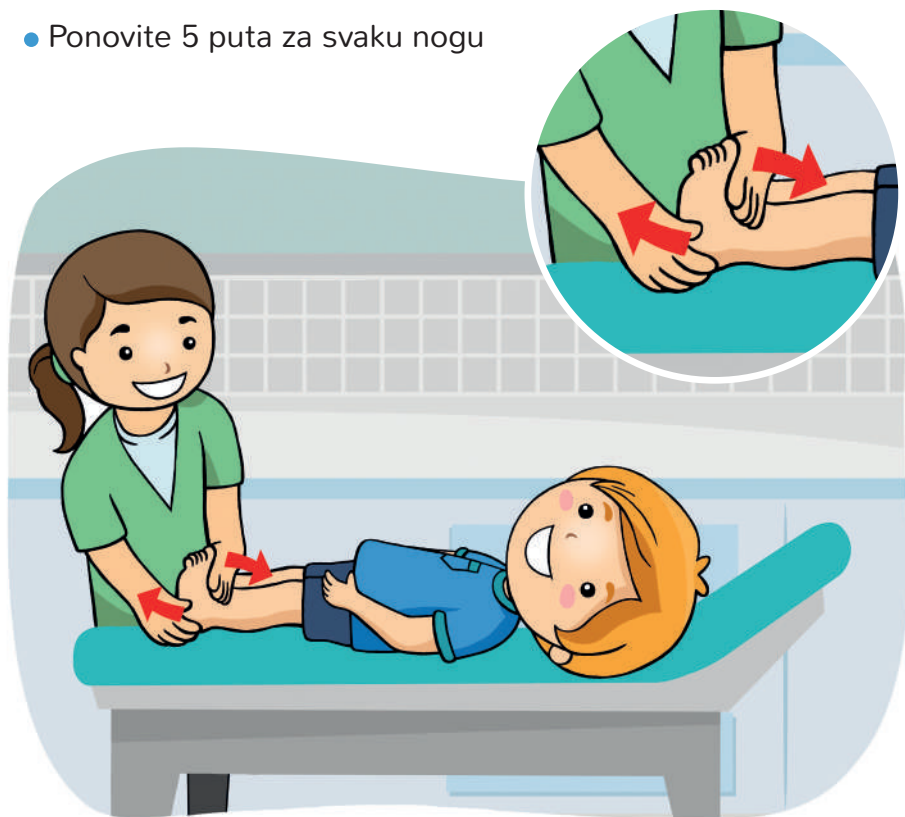
UPUTE



Istezanje stopala i gležnja (uz pomoć)

Pokaži upute za ove vježbe odrasloj osobi koja ti pomaže u izvođenju vježbi

- Počnite tako da dijete sjedi ili leži na leđima sa ispruženim nogama
- Primite petu dlanom svoje ruke i povucite prema sebi – kao da želite nogu učiniti dužom
- Što je više moguće, gurajte stopalo podlakticom ili drugom rukom u smjeru prema gore
- Zadržite 10–20 sekundi
- Ponovite 5 puta za svaku nogu



Istezanje stopala i gležnja prema zidu

- Stani licem prema zidu i iskorači prema njemu jednom nogom
- Stavi ruke na zid
- Svoju stražnju nogu drži ravno, prsti prednje noge ti dodiruju zid, a obje pete su ti na podu.
- Nagni se prema zidu, zadrži stražnjicu uvučenom dok ne osjetiš istezanje u stražnjoj nozi
- Polako broji do 20, zatim opusti
- Učini 5 istezanja za svaku nogu, mijenjajući svaki put noge



Istezanje stopala i gležnja stajanjem na kosini

- Stajanje na kosini isteže tvoja stopala i gležnjeve
- Neka tvoje stajanje na kosini nadzire netko od odraslih

SAVJET

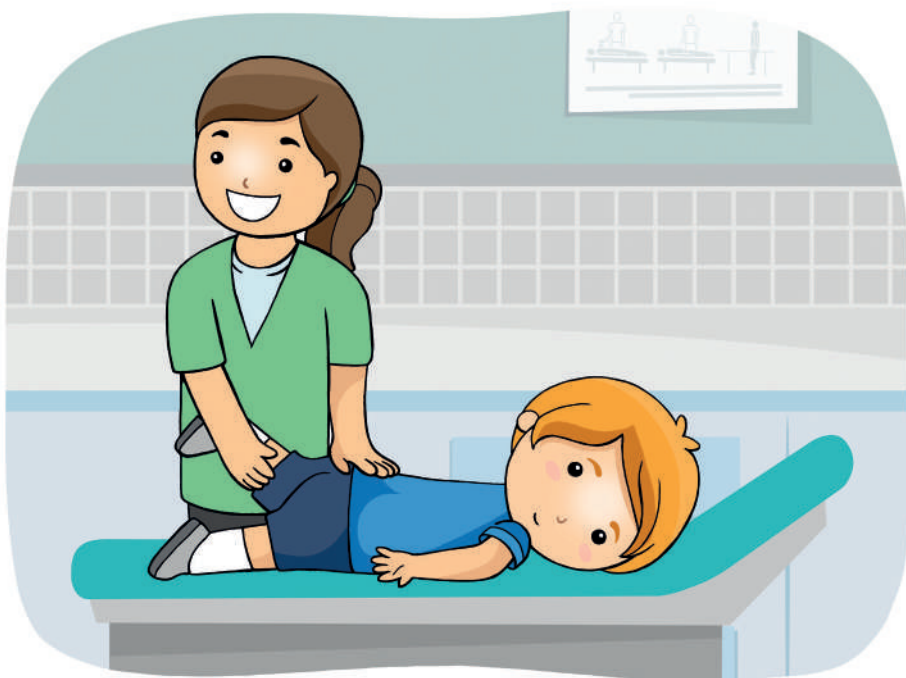
Kad se igraš za stolom, probaj stajati 15-20 minuta. Stajanje može biti dobar način za istezanje uz zabavu!



Istezanje kuka prema gore (uz pomoć)

Pokaži upute za ove vježbe odrasloj osobi koja ti pomaže u izvođenju vježbi

- Počnite tako da dijete legne na trbuh
- Postavite jednu ruku na djetetovu stražnjicu i pritisnite da stabilizirate kuk
- Koristite drugu ruku za hvat ispod natkoljenice i podignite nogu dok ne osjetite određeni otpor
- Zadržite 10–20 sekundi
- Ponovite 5 puta za svaku nogu



Bočno istezanje kuka (uz pomoć)

Pokaži upute za ove vježbe odrasloj osobi koja ti pomaže u izvođenju vježbi

- Počnite tako da dijete legne na trbuh
- Postavite jednu ruku na djetetovu stražnjicu i pritisnite da stabilizirate kuk
- Koristite drugu ruku za hvat ispod natkoljenice
- Podignite nogu i povucite prema sebi, preko srednje linije druge noge
- Zadržite 10–20 sekundi
- Ponovite 5 puta za svaku nogu



Istezanje koljena

- Sjedni na pod i nasloni se leđima na zid
- Ispruži jednu nogu ispred sebe – ispruži nogu najviše što možeš i usmjeri nožne prste prema stropu
- Savini svoju drugu nogu prema natkoljenici svoje ispružene noge
- Sjedi u tom položaju i polako broji do 20
- Ponovi istezanje, ali, sad počevši s drugom nogom ispruženom
- Ponovi 5 puta za svaku nogu



Dnevnik istezanja

Popuni gornji red nazivima tvojih vježbi istezanja

Naziv istezanja				
PONEDJELJAK				
UTORAK				
SRIJEDA				
ČETVRTAK				
PETAK				
SUBOTA				
NEDJELJA				

Završio si
istezanje? Možeš
staviti kvačicu u
tablicu!

Ukoliko trebate još stranica za ispunjavanje dnevnika, možete fotokopirati ovu stranicu



Dnevnik istezanja

Popuni gornji red imenima tvojih vježbi istezanja

Naziv istezanja				
PONEDJELJAK				
UTORAK				
SRIJEDA				
ČETVRTAK				
PETAK				
SUBOTA				
NEDJELJA				

Završio si
istezanje? Možeš
staviti kvačicu u
tablicu!

Ukoliko trebate još stranica za ispunjavanje
dnevnika, možete fotokopirati ovu stranicu



Dnevnik istezanja

Popuni gornji red imenima tvojih vježbi istezanja

Naziv istezanja				
PONEDJELJAK				
UTORAK				
SRIJEDA				
ČETVRTAK				
PETAK				
SUBOTA				
NEDJELJA				

Završio si
istezanje? Možeš
staviti kvačicu u
tablicu!

Ukoliko trebate još stranica za ispunjavanje dnevnika, možete fotokopirati ovu stranicu



Dnevnik istezanja

Popuni gornji red imenima tvojih vježbi istezanja

Naziv istezanja				
PONEDJELJAK				
UTORAK				
SRIJEDA				
ČETVRTAK				
PETAK				
SUBOTA				
NEDJELJA				

Završio si
istezanje? Možeš
staviti kvačicu u
tablicu!

Ukoliko trebate još stranica za ispunjavanje dnevnika, možete fotokopirati ovu stranicu

Dnevnik istezanja

Popuni gornji red imenima tvojih vježbi istezanja

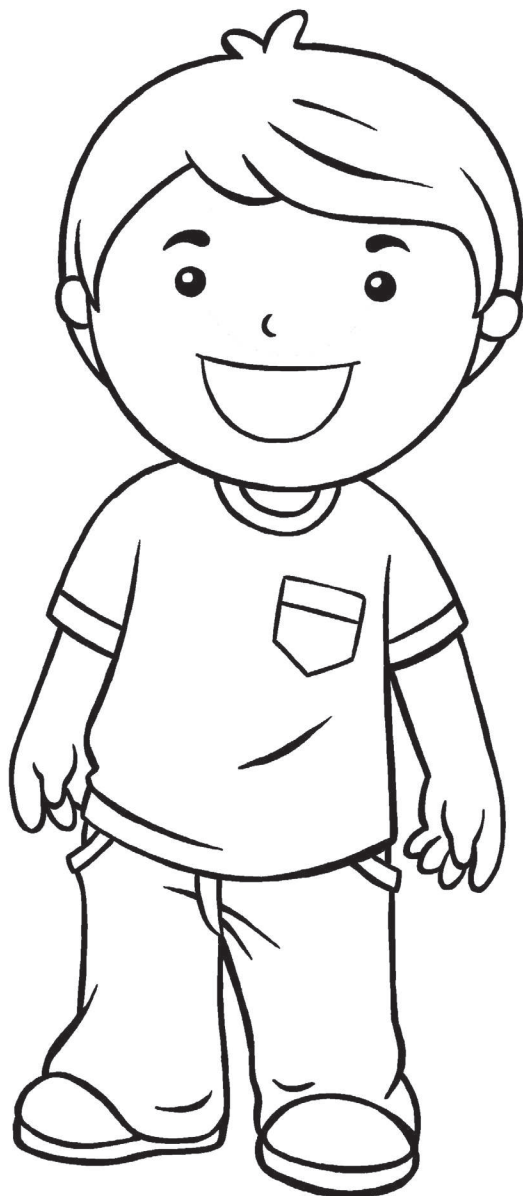
Naziv istezanja				
PONEDJELJAK				
UTORAK				
SRIJEDA				
ČETVRTAK				
PETAK				
SUBOTA				
NEDJELJA				

Završio si
istezanje? Možeš
staviti kvačicu u
tablicu!

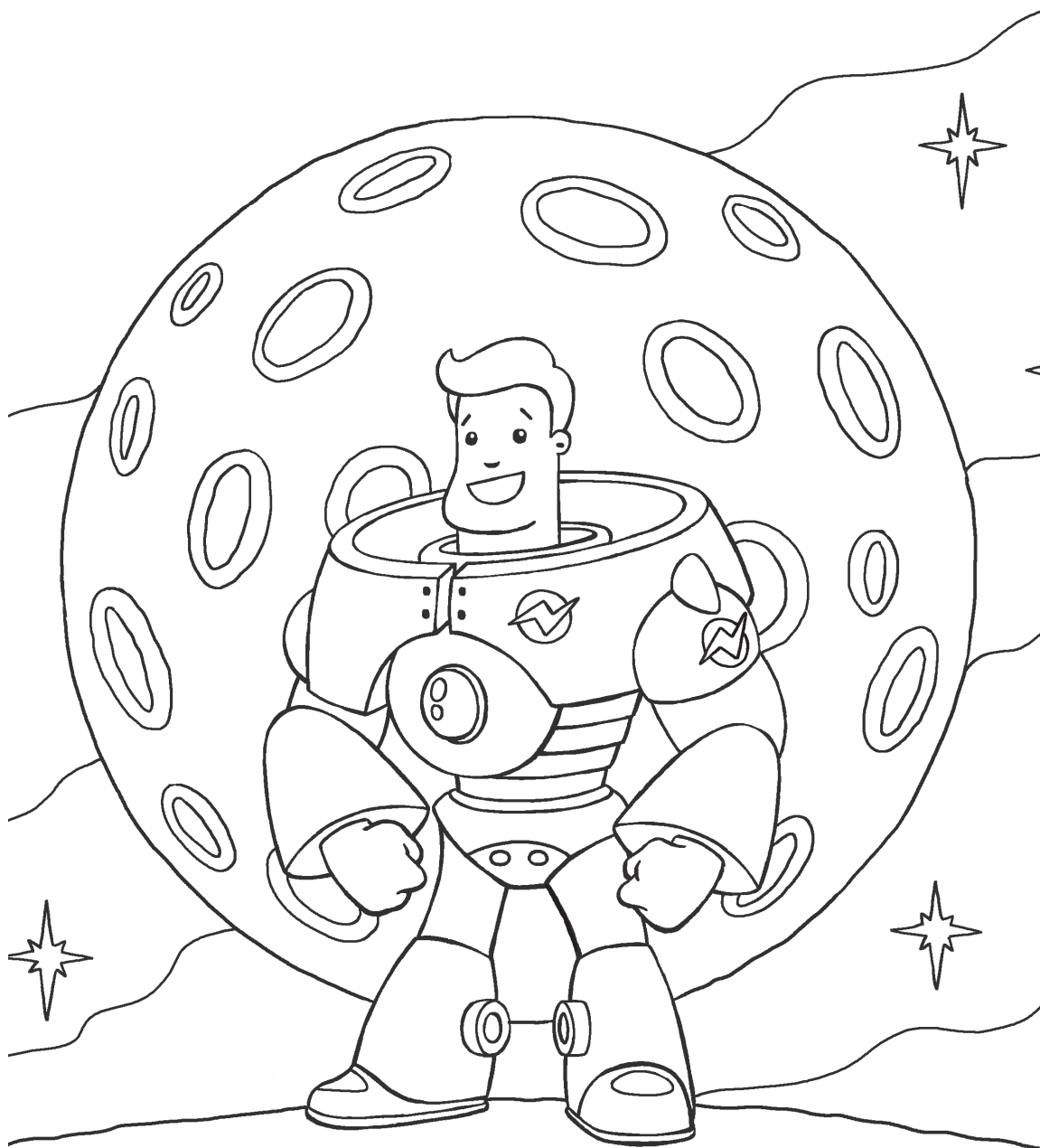
Ukoliko trebate još stranica za ispunjavanje dnevnika, možete fotokopirati ovu stranicu



Možeš li obojiti Tima?



Možeš li obojiti Kapetana Tea?





SAVEZ
DRUŠTAVA
DISTROFIČARA
HRVATSKE



Specijalna bolnica za zaštitu
djece s neurorazvojnim
i motoričkim smetnjama
Goljak 2, Zagreb



Omogućila tvrtka PTC Therapeutics

Razvijeno u suradnji sa Lindsey Pallant, specijalicom kliničke fizioterapije, članicom pedijatrijskog neuromuskularnog tima iz Leedsa (Ujedinjeno Kraljestvo). U pripremi knjižice sudjelovala je i Udruga ovlaštenih pedijatrijskih fizioterapeuta i njihova neuromuskularna komisija. Financijsku podršku razvoju omogućila tvrtka PTC Therapeutics. Prijevod na hrvatski jezik omogućila tvrtka Medis Adria d.o.o., uz pomoć dr Ivane Kern, spec fizikalne i rehabilitacijske medicine te mag physioth. Borisa Najdanovića iz Specijalne bolnice za zaštitu djece s neurorazvojnim i motoričkim smetnjama Goljak, Zagreb, kao i uz pomoć Saveza društava distrofičara Hrvatske.

Ovaj materijal namijenjen je djeci koja boluju od Duchenneove mišićne distrofije

svibanj 2018 | ATA/DMD/UK/18/0021

Datum pripreme: ožujak 2019. | HR-DMD-0319-002 | Medis Adria d.o.o., Kolarova 7, HR-10000 Zagreb, Hrvatska,
T +385 1 2303 446; E info@medisadria.hr; www.medisadria.hr

